

17.11.2011 - 10:19 Uhr

## **Vitamin-C-Mangel riskant für Herzranke und Vitamin-B12-Mangel für's Gehirn / Aktuelle Studien zeige höhere Lebenserwartung und stabilere Gesundheit durch bessere Vitaminversorgung**

*Friedrichsdorf (Taunus) (ots) -*

Herzranke Menschen können ihren Zustand verschlimmern oder sogar eher sterben, wenn sie zu wenig Vitamin C bekommen. Davor haben koreanische Forscher auf dem jüngsten Kongress der American Heart Association (AHA) in Orlando (Florida/USA) gewarnt. Somit könnten Menschen mit Herzinsuffizienz durch eine verbesserte Vitamin-C-Versorgung ihre Lebenserwartung und -Qualität erhöhen. Zudem hat eine aktuelle US-amerikanische Studie im Fachjournal Neurology erneut bestätigt, dass Vitamin B12 nicht nur den Hirnabbau sondern auch das Nachlassen geistiger Fähigkeiten bremst. Dank ausreichender B-Vitamin-Zufuhr könnten wir demnach unser Gehirn noch im Alter leistungsfähig erhalten.

In der aktuellen AHA-Studie wiesen 39 Prozent der 212 an Herzinsuffizienz leidenden Teilnehmer eine zu geringe Zufuhr an Vitamin C auf. Es kam bei diesen eher zu Komplikationen und sie hatten ein doppelt so hohes Risiko, an ihrer Erkrankung zu versterben, als Probanden mit einer guten Vitamin-C-Versorgung. Eine zu geringe Vitamin-C-Versorgung lässt einen Marker für Entzündungen und hohes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, das ultrasensitive C-reaktive Protein (hs-CRP), im Blut ansteigen. Hieraus schlossen die Forscher, dass eine angemessene Vitamin-C-Zufuhr einen niedrigeren hs-CRP-Spiegel zur Folge hat, welcher bei den Patienten wiederum zu einem längeren Leben ohne Herzprobleme führen könnte. Hohe hs-CRP-Konzentrationen sind in der Vergangenheit bereits in Zusammenhang mit erhöhten Entzündungswerten im Körper gebracht worden. Eine Entzündung bzw. Schwellung der Arterien stellt einen Risikofaktor für kardiovaskulär bedingte Herzkrankheiten, Herzinfarkte, plötzliche Todesfälle, Schlaganfälle sowie periphere Arterienerkrankungen dar. Die "Physicians Health Study", eine klinische Studie an 18.000 augenscheinlich gesunden Medizinern in den USA, zeigte als erste Untersuchung, dass erhöhte CRP-Werte mit einem dreifach erhöhten Herzinfarkt-Risiko in Verbindung stehen können.

### **B-Vitamine verbessern geistige Fitness**

Bereits vor etwa einem Jahr hatten britische Wissenschaftler eine Studie präsentiert, nach der eine Behandlung mit B-Vitaminen einschließlich Folsäure die Hirnschrumpfung bremsen kann. Nun zeigten Forscher aus Chicago, dass Vitamin B12 auch den Abbau geistiger Fähigkeiten verlangsamen kann. Dazu suchten sie bei 121 Personen über 65 Jahren erhöhte Blutkonzentrationen von Markern, die einen Vitamin-B12-Mangel anzeigen, unter anderem auch die Aminosäure Homocystein. Die Autoren der Studie setzten die Konzentrationen der Marker ins Verhältnis zur kognitiven Leistung der Probanden und bestimmten viereinhalb Jahre später das Gehirnvolumen mittels Magnetresonanztomografie (MRT). Das Ergebnis: Studienteilnehmer, bei denen die Werte für die Marker erhöht waren, schnitten in 17 Tests zur Messung der Hirnleistung deutlich schlechter ab als diejenigen mit normalem Vitamin-B12-Status.

### **Quellen:**

Song E. K. et al. Vitamin C Deficiency, High-Sensitivity C-Reactive Protein, and Cardiac Event-Free Survival in Patients with Heart Failure. American Heart Association's Scientific Sessions 2011; Issues in Heart Failure Management: Abstract 14667.

Ridker P. M. et al. C-Reactive protein adds to the predictive value of total and HDL cholesterol in determining risk of first myocardial infarction. Circulation. 1998; 97:2007-2011.

Vitamin-B12-Mangel lässt Gehirn schrumpfen. Ärzte Zeitung 16.11.2011

Tangney c.c. et al. Vitamin B12, cognition, and brain MRI measures. A cross-sectional examination. Neurology September 27, 2011; 77( 13): 1276-1282

### **Kontakt:**

CommuniPowerR Wolfgang Zöll

Lisa Loewenthal  
Tel: 069 / 950 905 60  
info@communipower.de

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100020906/100708321> abgerufen werden.